

Why Eat Rice?

Rice an stable lood in many parts of the word, and for a good meason, with the administration of some regarables and perhaps a bit of may or list a bowl of nice makes a taser, sanstying, and authitious meal. Brown rice, which has any the order half rampved rather along with its bran layor on impressive variety of wilding the morals including train vision 56 magnesian, morganisse, prosphoras, selectum, and even some women's Brown nice contains only a small amount of procon, but that is of good quality because of its relatively high level of the amina ecid institu-

لماذا نتاول الأرز؟

ارالارهوالوحث لرنسية لأكتر الافي العالم لاستم وديهه اسعد اصابه عمي المصرارات وإمتعاللتهم والأمماك مع ممن الأرسيسية التباطيقا سهيا

إرالأرائس والمريد رع مشونه للمارعية بصبح ومناهمنا ليه معيسة حيد سعتيي عني القينامينات والمعافر منها النياسين وغيتمين ١٠ بالماعيسيوم والمقمنيز والقوسقورة المستبر و فللفسراب

ويجبوي الان البني على كمية قلبله من البونين دهدا حيد بعب بالنفخ حت الاسر ومعتر الاسبر مبنها

Why is brown rice supposed to be healtheir?

Exiones

Total for lo

Saturated fat (o)

Detary forer igi

Cartorystate g

Cholestern (mg)

Sadura Ingl

Marining

Vitamin E6 imel

Manganese Ing.

Magnesium Ing.

Selenium most

Phosphorus

Protein (c)

Polyura eturated lat (g)

In best forown part of brown rice is he part that contact the nationals accessary to digest and balance the carbohydrate content the white part. The best is removed by milling leaving only the 30 - and the minerals, rivering, for sic needed to balance the starch are leathed from the body's reserves - which are often already depeted due to consumption of office re-med bods such as refried sugar and four products. The net tesult is an overly acidic condition, which leads to I quid retention ead torna on of mucus, providing a breeding ground for unbeautiful byceria and abong exits weight to the lodly.

لماذا الأرز البسي الطعاه الصحي المتكامل

System Rice / Tout cooked 217 115 deal 12 177 إدعائرالتعواجا 0.4 -1 نفين تشعقان More enaturated at la 0.6 اخير المية تبريسته ال 0.9 المرسعت الرمسعة ح DS- 171 البقضليا 5 3 Close 45 1: الكريفيزاراوا B | 1 كاستيا املدما 10 - 1-استيم اطمع 2 1 ناسر ملحوا 0.3 فيشرني الفلجما 11 M عجار مليم 84 1 ME ماسيتم المعج 160 1/2 الوساي 19 19 سلتوه بكوم إم

إن المشرة (الحاء السر) من 12 البس من الحرة الذي يحتون على مكونات الكرنيفندات التبروية للفتاء وهي لهان عمتوبات الشريدهندات الحرة الابيض ويتجابرع المسره بالتنزيز تاركيس فقط النشار المعان و المسامينات والدمق الم والتجالية إلى التوازن قربه سم برشيح أو تصفيه التشاهن مخرون الحسم والذي يكون فداستنماه بالنبار واللاسب استهلاك لأطعيت الاخرر المصمة مثل السكر المكن ومنتجات التميغ والنبيجة النهائية تكون جالة اسبدية والدة و التي تؤي إلى إيقاء السياتل وتكون المحاط والذي يعطى ارديية متكاترة للنكنيريا غير الصحية ويصيف الوزن الرائد للحسم

Brown Rice R E C L P E

www.manalonline.com

The Complete Healthy Food

Roz Boni Belrobian Boso ko wa sens



Raz Bani Belforn Mind Break fire



Aroz Bori Bekodrawac - /



Area Bors Belliton Bows bus with Autroon

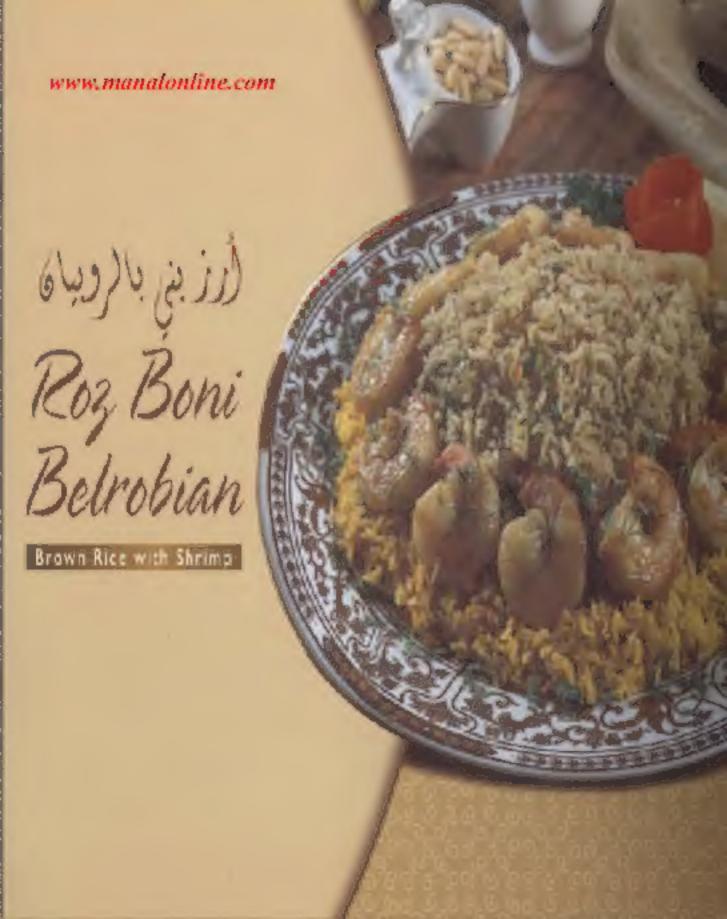


Case Market Select Ethonic C



Ryla Malabla Sowi Tor Stiffed Catalogue





THE RES	عنالاشناس	est (وندالتاهي	الثاو	رق النبهيز
Prep. Time	5 minutes	Cooking time	60 minutes	Çe	rving 5-6

الأور البني غنى بالغيمة الغنائية له تكهة طبية وطعم الذية عثل المكسيات وهو بصفه غامه مناسب الطهي حميع أنواع الأطباق Brown not a rich in mitritional value and has a pleasure, musty favor. Brown not generally is suitable for all kinds of dishes

2	Cups	Brown Booms: Rice
2	Tablespoors	Com Oil
1	Teaspoon	Sit
1-3	Places	Whole Cardamonn
1-3	Places	Bay leaves
Shrimp i	mintures	- Sharedon
1/2	Teapeon	Safron
1	Tablespoors	Com Oil
1	Linge	Onion, chopped
3-4	Coves	Garlic, crushed
1	Teapoon	Girger, chipped
750	Grana	Shrimps, peolod
2	Teaspoors	Fah spices
16	Texpoons.	Salt
No.	Tempoun	Black People:
Age	Teaspoorl	Ground Cardamons
16	Темрооп	Cintarios
1/2	Cup	Parsley, chopped
Ja .	Cup	Dill, chopped

- Washince Keep aside. Soak saffron in 4 cup of warm water. Keep aside.
- 2 In a medium casserole boil 2 liters of water, add oil salt cardamom, bay leaves. Add rice boil for 15 20 minutes upto nice a gimost cooked strain.
- Put oil and onion in a medium casserole, cook until golden. Add garlic and ginger, and cook for I minute.
- 4 Add shrimps, spices, salt, pepper, cardamom and cinnamon Leave on medium heat for 10 minutes and shrimp is tender
- Strain rice and add to the shrimp measure.
 Stir carefully.
- Cover the casserole tightly, sentmer for 20 30 and rice is completely cooked. Sprinkle with some porsely and serve.

أربعتشينس	کوب	1
إيمارة	ملعقه كبيرة	1
ملح	فأعقة تعاجرة	1
فبإضخيخ	حيةكبيرا	1-1
jli	وله	1-1
-		خلبط الروبيان
وعفران	ملتلةصتيرة	Url
الحارة	ملطفاكيرة	1
بصرعفوم	حيةكبيرة	1
P2164P3	قض	61
وتخسار فالحوم	علفله صفيرة	1
وببازعفشر	ph	95-
نهارات سمك	ملفقة صفيرة	1
فلفل أسود	ولعلةصفيرة	11/4
فيارمطحون	ملفقة صفورة	16
- Cylo	ملتقة متبرة	16
قرقة (دارسين)	فلتلتضغوا	18
بلتوعرملوم	کون	- M
physican	کون	Va.

- ا التسلي الأو الركيه جاماً الفقي الزلفوان في الذكوب عن الماء الماقيرة الركية جاماً
- أفي قدر متوسط الثاني أكثر من الماء أصبتني النيت الملح الهمل والعار نفي العاه بقلي ثم اسقطي الآن و أبركيته بقلي 10 - 11 دقيقة إلى أربقت من النصح.
- 2) أصبقني الرويبان والسهارات والصلح والفالشار والنوبال والفرقة و الركية على بار ستوسطة لعدة - ا نقائق إلى أن ينشخ الروبيان
- أ) مبغي الأر من عاه السلق أضبغيه إلى الرحيان، و ضفى فوقه الرعفران المنفوع بالماء أشرى فوقه التقدوس والشت قلبية بحرس إلى أن يختلط.
- ا انظر القدر بإمكام الركبه على نار هادئة لمدة أ ا اقبقة إلى أن ينصح نماماً الذي فوقه بعض التقدوس ثم قدميه

www.manalonline.com عاجه للارز (ليني Roz Boni Belforn Baked Brown Rice

0-2	عد الأسخاص	وفدالطهي	المغلق	وتدالنجهيز
Frep. Time	5 minutes	Cooking time 60 m	inutes	Serving 4-5

شخ الأراليس يعتاج الروشد أطول من الأرالأيس كما أعاب أيستاج الراكمية مساعقة من المانأوالسوائل Brown rice takes longer to cook than white and needs double the amount of water.

2	Cops	Brown Bannel Rice
3	Tablespoors	Com of
600	Grans	Beef or Viol, small cubes
1	Large	Onion, chapped
3-4	Coves	Garlic, mirrord
1	Stalk	Cynaron
34	Pages	Cardamom
2	Place	Bay leave
4-8	Pinces	Cores
1	Tablespoon.	Mixed spices
4	Tempoon	Black pepper
3	Cope	Water
116	Copt	Older or meat stock
T.	Teaspoon	Selt
- Ar	Cip	Pirenas, fred

أربستتريش	کوب	- 1
يناذة	فلعقةكسة	7
الحم غنم وبقر مكتبات صقيرة	84	Tirr
يتصل القراوم	مباكيرا	- 1
296492	pini.	Tr.
قرفة	194	-
فياصديخ	146	1-1
14.60	459	1
قرنقل	مية	1-1
بهارمشكل	ملتفةكنيرة	1
فلقل سود	التلفصيا	W
sia.	495	7
ميل بجاح ولحنع	کوبر	1/4
Lya	فلفلةصفيرة	- 1
صنورهفلي	کوہ	. Vy

- I. Wash rice. Keep aside.
- In medium saucepan, heat oil, add mest and cook on medium heat until most of the liquid has evaporated.
- 3. Add onion and garric, cook until onion is golden.
- Add rice, stir with meat for lew seconds until the nice is coated with oil.
- Add cinnamon, cardamom, bay leaves, cloves, spices, pepper and water. Mix well, cover and simmer for 25 - 30 minutes until the rice absorbs all the water and is almost cooked.
- 6. Heat oven to 170 C, prepare a medium oven dish.
- Put the rice in the dish, add stock and salt, and mix well. Cover tightly and bake for 15-20 minutes until the rice absorbs all the stock and completely cooked.
- 8. Sprinkle pine nuts over noe, serve hot.

- ١١ اعسلو الأن اثركيه حاساً
- أ) في قدر متوسط الحجم سختي الزيت الحيفي اللحم و فشي على نار متوسطة إلى أن يصبح اللحم حافاً
- اضيفي البصل والتوم وقلبي إلى أن يتبل البصل ويصبح تعبي
 اللون
- 1) أصيفى الأرز قلبه مع اللحم إلى أن تنفطى حبات الأرز بالزيت
- أصيفي الفرقة. الهيل العار الفرنفل المهار الفلفل والماء
 قلبي جيداً غطي الفعر و اتركيه عثى نار هارئة لحدة 14 12
 دقيقة إلى أن يمتص كل الماء ويقترب من النضح
- ١) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠س احضري طبق فين هتوسط
- العلى الأر في الطبق أصبغي الجرق و العلاج فلبي جيداً.
 عطبه بإدكام أدخليه الفرن لمدة 10 1 تقيفة إلى أن ينصح الأزر ويتشرب كافة المرق.
- أخرجي الطبق من الغرن أنثري فوقه الصنوبر قدميه مع الزبادي

www.manalonline.com أرزبني بالعفروال Aroz Boni Belkodrawat Vegetable Pilal Brown Rice

عدالانجاس الأ	42417	وتعالطهن	التأبيلة	وتدلمهر
Prop. Time 5 minutes	Cook	ng time 50 minute	1	Serving 4-5

الأو السي هو نوع الأو الوحيد الذي يحتوي على فينامين ي و الأثياف الصحية وهو عالم الفيصة الفدائية ويحتوي على الدينين والنشويات كما يحتوي على محموعة فينامينات ب كما أنه له طعم لديد

Brown rice is the only form of rice containing vitamin E and substantial dietary liber.

it is not in outrational value, provides protein, carbohydrates zi well zi 6 vitamins. Brown nice also has a pleasant, nutry flavour.

		And the second s
1	Cups	Brown Biamus Rice
2	Tablespoors	Olive oil
2	Stake	Calery, slosd
1	Stalks	Green orien, slood
3-4	Cloves	Garlic, crusted
1	Cop	Frozen pass
2	Mediam	Carrot,
		out into small outes
1	Medium	Red Capacian
		cut into small cybes
1	Median	Green Cupulcum,
		ox into small cubes
1	Machan	Yellow Capsicum,
		cut into small cubes
1	Temponn	Selt.
10	Teaspoon	Back Peoper
1 19	Teaspoon	Cinnamon
1	Cup	Chicken Stock

1. Washince Keep aside.	de	D 23	Keep	rice	I. Wash	I
-------------------------	----	------	------	------	---------	---

- In a medium casserole boil 2 liters of water, add 2 tablespoons comion. I tablespoon said Addince boil for 15 20 minutes until rice is almost cooked. Strain.
- Stir-fry celery, onion and gartic in coive oil in a large covered skilled over medium heat until just tender.
- 4. Add peas, carrots, peopers, cook for 2 3 minutes.
- Sprinkle vegetables with salt, black pepper, cinnamon. Mix well
- 6. Add nice to the vegetable motture, add stock
- Reduce heat, cover tightly and simmer until rice completely cooked, about 20-25 minutes
- 8 Serve hot in platter

اريسمنيس	رکوب	Ť
366	ملعقةكبيرة	t
كرفس مقطع	. 350	T.
بصلأحضرمقطع	94	T
توم مهروس	فتركسر	1-1
isosetki.	کوب	
جز مقطعة مكفيات صفيرة	جدمتوسطة	Ť
فليفلة جمراه مكعبات صغيرة	خيامتوسك	1
فليفلة خضراه مكعباد صفيرة	حنة منوسطة	1
فليفاؤه فراء مكفيات صفيرة	مية متوسطة	1
ملح	ملفلية منقيرا	1
فلغل أسود	فلقلة تعقبوا	7h
غرفة	فلقله فنقورا	1/11
the Pro-	کوب	- 1

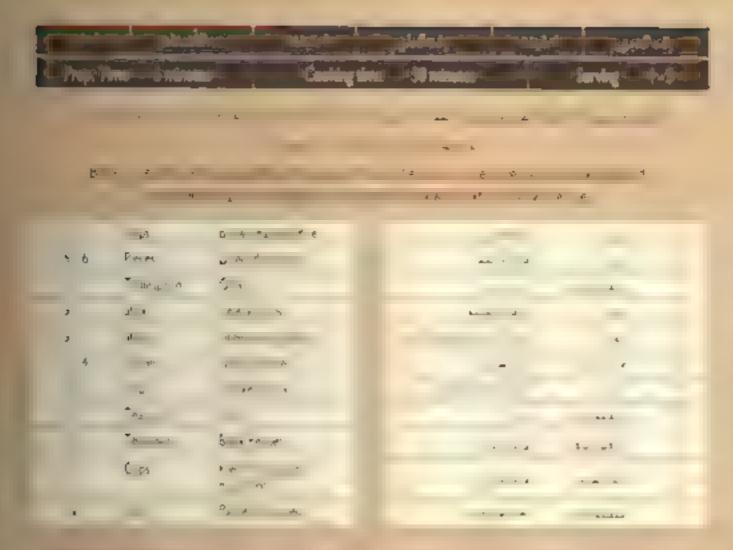
أأ أنسلو الأراركيه جانباً

- ا) في فدرمتوسط المحم سعي ألنرمن الماء أضيعي أ ملعقة كبيرة ربت و ملعقة كبيرة من الملح دعى الماء يعلي لم أسقطي فيه الآن المعسول اسلقي الأرائمدة ١٤ - أ نقيقة إلى أن يفتر، عن النصح صعية.
- أفي مذلاً كبيرة واسعة، سختم زيت الريتون قلب البصل والثوم إلى أن يتبل.
- 1/ أصيفي البايلاء الجل الفلفل بأنواعه بفيه يطهي ١ ٢ نفيقة
 - 1) الثرى الملح الفلفل والفرقة فيق الخصراوات قلس جيعاً
 - أضعر الأروالمن إلى الخضراوات
- الا خففي النار غطي المفلاة بإحكام اتركي الأن بطهي بهنوة إلى أن ينشخ تماماً لمدة ١٠ - ١٥ نظيفة
 - ١٤ شعر الأرفي طبق النقديم فنفيه ساحناً

Aroz Boni Belfeter

Brown Rice with Mushroom





Vitashinne Keep uside

- 2 Port ha dried mushroom in a lig add incorphot water and soak to solden for \$ 20 minutes.
 Cut into small pieces. Keep the soaking water as de
- Stir fry eleny delen and garlin in or in a large lovered
 illet wer medium heat just until tender
- 4. Stir in brown nice until allince grices are lovered with ov-
- 5 Add chicken stock inquid from soaked mushroom sain and pepper. Hear to boring stiming occasionally
- 6 Reduce heat cover and simmer until lice is render 30-35 minutes
- 7 Cut spaked and mesh mushroom, into small pieces. Additionthe nine. Cover and simmer: 0.1.5 more minutes until completely cooked.
- 8 Serve in platter sprinkle with parsiey

ا) اغسل الان الركبة حاسد

- ا « هاي المطر المحمد في طبق عميق الميمي اليه 1/4 كوسماه سادن الركباء (1 – 1 طبقة إلى أن يصبح لب قطعيه الي فصع صعيرة «منفظان بماه النفع
- أد سختي الريب في فبرياضغ أهنشى الكرفس النصر والنوم فتني على برميوسطة الن إن يتيل الكرفس والنصن
- أصيمي الان اليبي الى خبيط الكرمان و النتمال فاسي خيما على عار مناسطة الى أن تقطير حناب الأن بالناب.
- المبقى المرق سائل بقع العطر العلج والعثمر مثر الاربطني مع النفيسان وف لاحر
- - لا) أصغر الفطرفيس الارليبين لعطرجينا
- أنكي الأوريطهن على الرهامة أمنة ١٠١ معيمه إلى أريبضح بعدد
 - الصغر الارجر دينو التعديم سري فوقه التقدوس

Dajaj Mahshi Belrez Elbeni



and the same	átim .	وتدالطهم	2241	رادالبير
Prep. Time 5 minutes	Cooking time I Hour		Serv	ing 4

Brown rice is suitable for stuffing chicken and provide a very healthy meal.

1	Cups	Brown Basmar Rice
1	Tablispoors	Corn ox
300	Grams	Ground mean
1	Lage	Onion, chopped
1	Teaspoons	Mixed spices
2	Темроопи	Salt
1/2	Teaspeon	Black peopler
.1	Parameter	Cardamon
财	Poss _q , S	Crimemon
-1	Сир	Frozen Pezs
14	Cop	Pineruta
14	Cup	Raisins
1	Kilo	Whole chicken

- Rinse rice, keep aside.
- In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry, add onion and cook until transparent.
- Add nice spices salt pepper corodamoom cinneman and Z cups water Bring to a boil
- Cover tightly, lower heat and simmer for 20 25 minutes until rice absorbs water.
- 5. Add peas, nuts and raisins. Mix well.
- Heat oven to 170 C. prepare an oven bag and small oven dish. Keep aside.
- Clean and wash chicken well, sprinkle inside and outside the chicken with some sait and pepper.
- Stuff the chicken with the cooked rice. Use a thread to close the openings in the chicken. Place stuffed chicken in oven bog, close as directed on the poolinge.
- Place the remaining rice in the oven dish, add I cup of water and cover tightly.
- 10. Bake both the rice dish and chicken at same time in the oven. Around 20 minutes for rice, and 45 minutes for the chicken or until cooked and golden.
- 11. Serve hot with green salad

أرسمتريتن	کوب	1
إيدارة	ملعفةكسة	1
لحومقوم	p) p	50
بصامقوم	خبةكبيرا	- 1
بهارادمشكلة	ملطفةصقيرة	P
ملح	وللقفة صقبرة	T.
فلقل سود	فلفلة ضفورة	56
فيلزلنخ	فلقلبة تسقيرا	1
قرقة(بارسين)	ملفلة سفيرة	Ve.
بارلاءمصد	کوب	1
هنور	کیب	99:
1995	195	10
اجاجة كبيرة	كيلو	1

- ١١ التعلم الأر الكنه عاماً
- عن فتر متوسط الحجم سخني الرب أضيفي اللحج و اطحي
 إلى أريجف أضيفر النصل اطحر إلى أريضح نصيا
- أصبغي الأن و المهارات و العلح العلفال الهيل الغرفة و أكوب هاد دعيه بغلي
- الأغطى القمر واحكام خففي النار واطبخي ١٠- ١٥ دقيقة أبنشرب الأدالياء
 - الأأصيض البايلاء المنجر والربب فلبي حيناً
- المدنى الفن الدرجة حرارة ١٧٠ من أحصري كيس فن خاص وأبضاً احصري تأمير فن صغير الحجم
- لا اغسلي الدخاجة وجفعيها الثرى اخلها وحارجها بختص العلفل والعالج
- أ أملتي تجويم، الدجاجة بالأو المطبوع استغمار خبط و أبرة لإغلاق المتحة في الدجاج صفي الدجاجة في كيس الفان اعلقي الكيس حسب لعليمات الفيوة
 - ١) سعر بفيد الأرفر طبق الفن كود من الماه وعظيه بإحكام
- ١) تفقي الدجاجة وطبق الأراقي الفن بحتاج الأرافحوالي أأ نافيقة والدجاجة حوالي اللحقيقة إلى أن ينتفح وتصبح تقيية اللون
 - االفيميد ساف مع طبغ من السلطة

Flytla Mahshia

Brown Rice Stuffed Capticum



عدالأشخاص	ulid	وانتالتاهي	azir 🕘	ولدالنبهم
Prep. Time 10 minutes	Cool	king time 50 minu	(es	Serving 6

Use Brown Rice for stuffing vegetables and rine leaves.

16	Cups	Brown Basmuo Rice
6	Pieces	Capsioum
3	Tablespoors	Corn Oil
200	Grams	Ground meat
1	Mesum	Onion, chinoped
110	Tempoom	Salt
- 1	Teaspoon	Mixed spices
14	Textpoor	Black pepper
3	Cups	Water
14	Cip	Dill, chopped
N/	Cup	Paraley, chopped
1	Lurge	Tomatoes, peeled, cubed

- Ansonice keep ande.
- 2. Hext over to 180 C bring a medium over dish.
- 3 Cut the tops of the capticum. Remove the seeds. Keep saids.
- 4. It medium soucepus, heat oil, add meat and cook until dry.
- 5. Add prior, salt, spices, and pepper. Mix well.
- Addition and water Sting to a boll. Cover tightly and sommer for 20 – 15 minutes until rice almost cooked.
- 7, Add dill, partiey and tomostics. Mix well
- Fill the caps rum with not; close each caps cum with as cover.
 Place in over dish.
- Cower Lightly with all minimized and bake in for 30 35 minutes until rice is completely cooked and capsious is tender.
- 10. Serve it hot or cold.

استعمش الأج البس لحشو الحضراوات وأبضأ وق الغنب

-	- 4	
أريسهشرشي	242	Tim
فايفلة	40.	1
وينارة	ولعلةكيبرة	F
الحمرمفروم	rbe.	Ter
بصل مقروم	خباهنوسطة	1
pia	ملفاء صفيرا	100
بهارمشكل	ملتفاصتيا	1
فلفل أبننوه	ملعلناضغيرا	- 91
sia.	کون	
فبتعفوم	کونا	70
بقنونس مقرون	کون	70
ظماطم مفشرة مفرونة	فيفكيوا	- 1

- ١ السلى الأن الركيه جانباً
- ا) سخني القرن لترحة حرارة ١٨٠ ص احضري طبق قرن متوسط
 الحجم
 - ٢) افتقعي سطح الفنيفلة تختصي من البنور الركبها حاساً
- أ في قدر متوسطة الحجم سحني الربت أصبغي اللحم واطبحي
 على بارمتوسطة إلى أن بجف.
 - أميم النصل الملح واليهار والعلم الأصود فلس حيداً.
- ١١ أصبعي الأرزال الماء بني الأربعالي لم غطبه بإنكام و اطحي
 ١١ ١٥ نفيفه الر أربعتم الأركافة الماء ويقترب من النصح
 - ٧) أصيف الشحد والتقدوس والطعاطم فلنن إلى أن يحتقط
- ٨) املني منات العليقات بالأي صعي الحرة العليي على العليفات
 ١/١ الملني منات العليقات بالأي صعيفا من طبق الغين
- ٩) عطى الطبق بإنكام ادخليه الفين لمحة ٢- ٢٥ تقبقة إلى أن ينصح الآرر والفليفية تماماً
 اقتميم ساحاً أدباعاً



RECIPE

The Complete Healthy Food



Punjabi

A-Mulasdib

www.manalonline.com

Rector sale.